

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS JASMANI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 2 KRETEK KABUPATEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2017/2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh :
Tatag Subeni
NIM 14601244009**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS JASMANI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 2 KRETEK KABUPATEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2017/2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh :
Tatag Subeni
NIM 14601244009**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS JASMANI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 2 KRETEK KABUPATEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh:

Tatag Subeni
14601244009

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Berdasarkan jumlah variabel yang ada, peneliti menggunakan statistik koefisien korelasi bivariat. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 sejumlah 109 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling*. Total sampel sebanyak 27 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.474, reliabilitas=0.622) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun (validitas pa=0.950 dan pi=0,923, reliabilitas pa=0,960 dan pi=0,804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson).

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) dengan *SPSS 16* yaitu $r_{xy} = 0.571$ dengan nilai signifikansi 0.006, sedangkan harga kritik korelasi *Pearson Product Moment* r tabel (N-1) dengan level signifikansi 0.05 adalah sebesar 0.374. Karena harga $r_{xy} = 0.571 > r$ tabel (N-1) = 0.374, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

Kata kunci: aktivitas jasmani, kesegaran jasmani, peserta didik kelas VIII

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS JASMANI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 2 KRETEK KABUPATEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2017/2018**

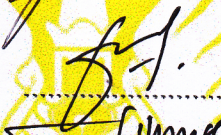
Disusun oleh:

Tatag Subeni
NIM 14601244009

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 5 April 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Ngatman, M.Pd.		16 April 2018
Ketua Penguji/Pembimbing		16 April 2018
Yuyun Ari Wibowo, M.Or.		13 April 2018
Sekretaris		
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.		
Penguji		

Yogyakarta, 17 April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0010

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS JASMANI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 2 KRETEK KABUPATEN BANTUL
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Disusun oleh:

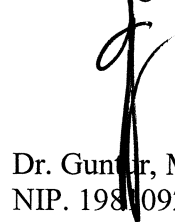


Tatag Subeni
NIM 14601244009

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, **28** Maret 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Gunardi, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tatag Subeni

NIM : 14601244009

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Antara Aktivitas Jasmani Dengan Tingkat
Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2
Kretek Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2017/2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian paying dosen atas nama Drs. Dapan, M.Kes., Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun 2017. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 27 Maret 2018

Yang menyatakan,



Tatag Subeni
NIM 14601244009

MOTTO

1. Do'a, ikhtiar, dan tawakal. (penulis)
2. Lelah boleh, nyerah **JANGAN!!!**. (Penulis)
3. Fabiayyi 'alaa'i robbikumaa tukadzdzibaan. (Q.S. Ar-Rohman: ayat 13)
4. Ing ngarso sung tuladha, ing madya mangun karsa, tut wuri handayani.
(R. Soewardi Soerjaningrat)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT. karena limpahan rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Kasimun dan Ibu Nurjeli, terima kasih karena tidak pernah lelah untuk mendoakan, memberikan semangat, dan mendukung saya selama ini.
2. Kakak-kakakku: Puji Purwanti, Puji Kuntoro, dan Tri Iskandar, yang selalu memotivasi, membimbing saya dalam mengerjakan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT., atas segala rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Jasmani Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2017/2018” dengan baik. Penyusunan tugas akhir skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, tugas akhir skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Ngatman, M.Pd., selaku dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Drs. Ngatman, M.Pd., Yuyun Ari Wibowo, M.Or., dan Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Ketua Penguji, sekretaris, dan Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, bantuan fasilitas dan masukan dalam melaksanakan penelitian.

4. Bapak Drs. Dapan, M.Kes., Ibu Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., dan Ibu Eka Novita Indra, M.Kes., dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah mengikutsertakan saya dalam penelitian payung.
5. Bapak Drs. Isbandana, M.M., Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.
6. Para Guru dan staf SMP Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul yang telah memberi bantuan dalam pengambilan data penelitian tugas akhir skripsi ini.
7. Keluarga, PJKR D 2014, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan tugas akhir skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 27 Maret 2018

Penulis,



Tatag Subeni

NIM 14601244009

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Aktivitas Jasmani.....	9
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani.	10
3. Manfaat Aktivitas Jasmani.....	12
4. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	13
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
6. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	16
7. Hubungan Aktivitas Jasmani dan Kebugaran Jasmani..	16
B. Penelitian yang Relevan	17
C. Kerangka Berfikir	19
D. Hipotesis Penelitian.....	23

BAB III. METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
D. Definisi Operasional Variabel	25
1. Variabel Independen.....	25
2. Variabel Dependen.....	26
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	26
1. Teknik Pengumpulan Data.....	26
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	26
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	32
1. Validitas dan Reabilitas Instrumen PAQ-A	32
2. Validitas dan Reabilitas Instrumen TKJI usia 13-15 tahun	33
G. Teknik Analisis Data	33
1. Uji Normalitas	33
2. Uji Homogenitas	33
3. Uji Linieritas	34
4. Uji Kolerasi	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
1. Tingkat Aktivitas Jasmani.....	36
2. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	37
3. Uji Normalitas	39
4. Uji Homogenitas	40
5. Uji Linieritas	40
6. Uji Kolerasi	41
B. Pembahasan.....	43
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi	49
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53
DOKUMENTASI.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Faktor biologis dan aktivitas jasmani.....	10
Tabel 2. Soal Item Nomor 1 PAQ-A.....	27
Tabel 3. Soal Item Nomor 2 PAQ-A.....	31
Tabel 4. Distribusi Tingkat Aktivitas Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.....	36
Tabel 5. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.....	38
Tabel 6. Uji Normalitas.....	39
Tabel 7. Uji Homogenitas.....	40
Tabel 8. Uji Linieritas.....	41
Tabel 9. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> (Karl Pearson) antara aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.....	37
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	54
Lampiran 2. Sertifikat Peneraan Meteran.....	55
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	56
Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Jasmani PAQ-A.....	57
Lampiran 5. Tes TKJI Untuk Remaja Usia 13-15Tahun.....	60
Lampiran 6. Hasil Pengisian Kuesioner PAQ-A.....	69
Lampiran 7. Hasil Tes TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun.....	70
Lampiran 8. Uji Prasyarat.....	72
Lampiran 9. Uji Korelasi.....	73
Lampiran 10. Tabel Harga Kritik Untuk F.....	74
Lampiran 11. Tabel Harga Kritik Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> ...	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan fenomena universal, berlangsung sepanjang hayat, dan berlangsung di manapun manusia berada. Di mana ada kehidupan manusia, di situ pasti ada pendidikan (Driyakarya dalam Siswoyo, 2013: 1). Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotorik adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional (Muhajir, 2017: iii). Penjasorkes memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional emosional (Muhajir, 2017: iii).

Upaya dalam mencapai tujuan mata pelajaran penjasorkes yaitu dengan memanfaatkan aktivitas fisik/aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang membakar kalori, memiliki variasi intensitas, frekuensi, dan waktu, serta dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara terarah, terprogram, dan sistematis, maka tujuan mata pelajaran penjasorkes akan dapat tercapai dengan maksimal.

Salah satu tujuan penjasorkes yang telah disebutkan adalah mengembangkan aspek kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan (Suharjana, 2013: 118). Pengembangan aspek kebugaran jasmani peserta didik bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik agar mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

Pengembangan aspek kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas jasmani, baik aktivitas jasmani saat pembelajaran penjasorkes, kegiatan ekstrakurikuler maupun tugas rumah yang berkaitan dengan aktivitas jasmani peserta didik. Semakin baik tingkat aktivitas jasmani peserta didik, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani peserta didik tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Nurcahyo (2011: 95), bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya.

Pengembangan kesegaran jasmani melalui pembelajaran penjasorkes akan dapat tercapai dengan baik jika adanya kontribusi yang positif dari peserta didik, yaitu berupa keaktifan peserta didik dalam bergerak saat praktik keterampilan olahraga. Tidak hanya itu, peserta didik juga harus beraktivitas jasmani di luar pembelajaran penjasorkes, seperti mengikuti ekstrakurikuler olahraga, memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga yang dimiliki sekolah saat jam istirahat, serta berolahraga secara teratur saat di rumah. Peserta didik juga dapat beraktivitas jasmani dengan bermain permainan tradisional yang banyak mengandalkan gerak tubuh.

Peserta didik yang memiliki tingkat aktivitas yang baik, maka akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Peserta didik harus memiliki tingkat kesegaran yang baik agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari, baik mengikuti pembelajaran dengan baik, belajar, berolahraga dan bermain tanpa kelelahan yang berarti. Peserta didik yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan memperoleh prestasi yang baik pula, seperti yang diungkapkan oleh Lutan (2002: 9), kesegaran jasmani yang baik bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas belajar peserta didik dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Bantul lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Kretek. Sekolah ini memiliki 4 kelas paralel kelas VIII, mulai dari VIII A, B, C, dan D yang masing-masing kelasnya terdiri dari 26-29 peserta didik. Berdasarkan observasi peneliti di sekolah, mayoritas peserta didik hanya bermain *gadget*, *laptop*,

duduk dan mengobrol di kelas pada saat jam istirahat serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran penjasorkes, karena jika banyak berkeringat peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya. Lebih lanjut, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, peserta didik mengungkapkan bahwa waktu yang digunakan untuk beraktivitas jasmani sangat terbatas karena banyak digunakan untuk belajar, les, dan mengerjakan tugas yang merupakan tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang baik. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada peserta didik tentang aktivitas yang dilakukan di rumah, banyak waktu yang digunakan untuk melihat televisi, bermain *gadget*, bermain *playstation*, dan bermain *game online*. Banyak peserta didik yang menggunakan angkutan umum, antar jemput menggunakan sepeda motor/mobil oleh keluarga, maupun menggunakan jasa ojek *online* untuk pulang pergi ke sekolah. Hasil observasi dan wawancara di atas menunjukkan perilaku kurang aktif atau tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah. Jika tidak mendapat perhatian khusus, tingkat aktivitas jasmani yang rendah secara terus menerus akan berdampak pada masalah kesegaran jasmani peserta didik.

Senada dengan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang diindikasikan rendah, tingkat kesegaran jasmani peserta didik pun patut dipertanyakan. Berdasarkan pada observasi saat pembelajaran berlangsung, hasil observasi menunjukkan sebagian peserta didik terlihat mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori serta terlihat cepat lelah saat praktek keterampilan olahraga berlangsung. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kesegaran jasmani peserta

didik yang kurang baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang rendah diindikasikan merupakan dampak dari tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah dan waktu istirahat yang kurang.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk mengkaji apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Terlebih data tentang tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 juga belum tersedia. Hal ini disebabkan karena berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjasorkes SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul mengungkapkan bahwa kurang familiar dengan instrumen kuesioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescent*) untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik dan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) yang merupakan tes standar untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Indonesia juga sulit dilaksanakan dan dirasa kurang praktis karena membutuhkan tempat yang luas, peralatan yang banyak, testor yang banyak dan waktu pelaksanaan yang relatif lama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan peserta didik di sekolah maupun di rumah.
2. Peserta didik terlihat mengantuk, tidak bersemangat, dan cepat lelah saat pembelajaran.
3. Belum pernah dilakukan tes TKJI kepada peserta didik karena pelaksanaan tes TKJI kurang praktis, membutuhkan tempat yang luas, peralatan yang banyak, testor yang banyak dan waktu pelaksanaan yang relatif lama.
4. Tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 belum diketahui.
5. Belum diketahuinya hubungan antara aktivitas jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan permasalahan yang diidentifikasi di atas maka perlu adanya pembatasan masalah, dimaksudkan untuk memperjelas masalah yang akan diteliti agar hasil penelitian lebih terfokus dan mendalam serta menghindari penafsiran yang berbeda. Penelitian ini difokuskan pada “Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2017/2018”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah adalah:
“Apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menambah wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani dan upaya menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani.
- b. Dapat menambah wawasan tentang tes untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani menggunakan instrumen PAQ-A
- c. Dapat menambah wawasan tentang tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.

- e. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bahan yang penting bagi para peneliti di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah

Dapat dijadikan bahan pertimbangan melaksanakan pengukuran tingkat aktivitas jasmani menggunakan instrumen PAQ-A, pengadaan peralatan untuk melaksanakan tes TKJI serta kebijakan sekolah untuk pengadaan kegiatan yang dapat menjaga kesegaran jasmani semua warga sekolah.

- b. Bagi guru penjas

Memberikan masukan pada guru untuk meningkatkan pemahaman terhadap instrumen PAQ-A dan TKJI, memberikan informasi yang nyata tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani peserta didik, serta dapat menjadi acuan untuk mendesain pembelajaran maupun tugas pekerjaan rumah yang dapat meningkatkan aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani peserta didik.

- c. Bagi peneliti

Memberikan informasi dan pengetahuan tentang tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani peserta didik, sehingga dapat menjadi bahan acuan atau dasar penelitian lanjutan.

- d. Bagi Peserta didik

Memberikan informasi dan pengetahuan tentang tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmaninya, sehingga peserta didik akan termotivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktivitas jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi (Lutan, 2002: 7). Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari (Lutan, 2002: 7).

Physical activity is any activity that involves some forms of physical exertion and voluntary movements which burn calories and cause a person's body to work harder than normal condition (Zourikian, Jarock, and Mulder dalam Andriyani 2014: 62). Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal.

Physical activity is any body movement that resulted from skeletal muscles contraction which increases the energy expenditure to above of basal level and burns calories; consists of inevitabel activity (such as walking to work place or to school) and voluntary activity (such as sport and recreation); varies in intensity, frequency, and duration and enhances our health (Andriyani, 2014: 62).

Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang membakar kalori, serta dapat dikategorisasikan pada aktivitas pekerjaan, olahraga,

pekerjaan rumah tangga, aktivitas sekolah, rekreasi yang memiliki variasi intensitas, frekuensi, dan waktu, serta meningkatkan kesehatan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Disarikan dari Lutan (2002: 20-24), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan.

Tabel 1. Faktor biologis dan aktivitas jasmani

Variabel	Hubungan dengan Aktivitas Jasmani
Jenis kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
Usia	Aktivitas menurun seiring dengan peningkatan usia
Kegemukan	Tak jelas, masih ada silang pendapat. Anak yang kegemukan cenderung rendah aktivitasnya.

Sumber: Lutan (2002: 21)

b. Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan seseorang melakukan aktivitas fisik dari faktor psikologis. Beberapa faktor tersebut adalah:

- 1) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih;
- 2) Hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik;

- 3) Niat untuk aktif;
- 4) Sikap terhadap kegiatan;
- 5) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

c. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif seseorang. Terdapat setidaknya 3 hal yang merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku aktif, yaitu:

1) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh terbesar. Orang tua dan saudara sekandung merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi seseorang untuk berperilaku aktif. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan keluarga.

2) Guru atau guru pendidikan jasmani

Guru atau guru pendidikan jasmani pada khususnya merupakan salah satu kekuatan dalam pembentukan sikap dan kebiasaan. Guru yang rajin dan memperlihatkan semangat dan kegiatan yang tinggi akan memancarkan pengaruh kepada para peserta didiknya untuk menyukai aktivitas jasmani.

3) Media massa

Media massa merupakan sumber faktor yang efektif dalam mempengaruhi kesadaran dan sikap. Adegan aktivitas jasmani di media massa, merupakan sumber inspirasi untuk membangkitkan motivasi anak untuk bergerak aktif.

d. Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga.

3. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan.

For children and adolescence, the benefits of doing physical activity regularly are: improving cardiorespiratory and muscular fitness, enhancing bone health, improving cardiovascular and metabolic health, and shaping favorable body composition (U.S. Department of Health and Human Service dalam Andriyani, 2014: 63).

Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk:

- a. Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan otot;
- b. Meningkatkan kesehatan tulang;
- c. Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolis;
- d. Membentuk komposisi tubuh yang baik.

Menurut Lutan (2002: 10), manfaat aktivitas jasmani untuk remaja antara lain:

- a. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti juga kekuatan tulangan persendian, mendukung performa baik dalam olahraga maupun kegiatan non olah raga;
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik;
- c. Meningkatkan fleksibilitas;
- d. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan;
- e. Mengurangi stress;
- f. Meningkatkan gairah hidup rasa bahagia dan berguna.

Selanjutnya Lutan (2002: 10) juga mengemukakan bahwa aktivitas jasmani yang teratur bermanfaat untuk mencegah:

- a. Kematian terlalu dini;
- b. Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung;
- c. Diabetes;
- d. Tekanan darah tinggi;
- e. Kanker usus;
- f. Kolesterol tinggi.

4. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari Bahasa Inggris *Physical Fitness*. *Physical* berarti fisik atau jasmani, dan *Fitness* berarti kesesuaian. Secara harafiah, *Physical Fitness* berarti kesesuaian fisik/jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2002: 7). Menurut Suharjana (2013: 3), kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Selanjutnya, menurut Suharjana (2013: 118), kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan berlebihan. Howley & Franks dalam Suharjana (2013: 2) mendefinisikan *Physical Fitness: Optimal Physical quality of life, including obtain criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problems*. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk

melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas lain/aktivitas waktu luang baik dengan keluarga maupun dengan lingkungan, ditandai dengan hasil tes kebugaran jasmani yang baik, selain itu juga mampu menjaga tubuh dari gangguan kesehatan.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian di *California Departemen of Health* menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup yang sehat dan diberi umur panjang, Sharkey dalam Suharjana (2013: 8). Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: (1) olahraga secara teratur, (2) tidur secukupnya, (3) makan pagi dengan baik, (4) makan secara teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan (7) tidak mengonsumsi alkohol. Menurut Suharjana (2013: 9), ada tiga hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas hidup sehat, yaitu:

- a. Mengatur makan
Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.
- b. Istirahat secara teratur
Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan *recovery* sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah dengan penatnya pekerjaan. Bagi sebagian orang, ada yang tidur siang hari, mesti hanya beberapa saat saja. Secara fisiologis, tidur di siang hari dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.

c. Berolahraga secara rutin.

Olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya Suharjana (2013: 10) juga menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut :

a. Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Dokter Sundardas dalam bukunya yang berjudul “The asian woman’s guide to health beauty & vitality” yang diterbitkan tahun 2001 menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini akan terjadi sebesar 0,1% pertahun (<http://www.femina.co.id>, 2013).

b. Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putera biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa puteri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putera lebih banyak dibandingkan dengan siswa puteri. Sampai pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Menurut Sharkey (2003) bahwa hereditas bertanggung jawab atas 25 hingga 40% dari perbedaan nilai VO2max.

Berdasarkan pendapat di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: olahraga/ aktivitas jasmani yang teratur, istirahat/ tidur yang cukup, sarapan dengan baik, makan yang teratur , kontrol berat badan,

bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, tidak mengonsumsi alkohol, umur, jenis kelamin, dan genetik.

6. Manfaat Kesegaran Jasmani

Manfaat memiliki kesegaran jasmani yang baik bagi peserta didik dapat dilihat dari segi akademik dan non akademik. Manfaat memiliki kesegaran jasmani yang baik dari segi akademik seperti yang diungkapkan Lutan (2002: 9) yaitu untuk meningkatkan kapasitas belajar peserta didik dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah. Sedangkan manfaat memiliki kesegaran jasmani yang baik dilihat dari segi non-akademik menurut Lutan (2002: 40) adalah untuk mengurangi resiko :

- 1) Penyakit jantung;
- 2) Kegemukan (obesitas);
- 3) Diabetes;
- 4) Beberapa bentuk kanker;
- 5) Masalah kesehatan orang dewasa (Penyakit Degeneratif).

7. Hubungan Aktivitas Jasmani dan Kebugaran Jasmani

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas jasmani. Secara sederhana hubungan antara aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani adalah pada istilah yang diungkapkan. Aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang, sedangkan kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang dicapai (Lutan, 2002: 8).

Seseorang yang sering melakukan aktivitas jasmani akan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Nurcahyo (2011: 95), bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya. Hal

senada juga diungkapkan oleh Rustli Lutan (2002: 9), bahwa seseorang yang kurang aktif dapat meningkatkan kesehatan mereka dan kesejahteraan rokhaniah dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani secara teratur dengan pengeluaran tenaga yang cukup berat (Lutan, 2002: 9).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang sering melakukan aktivitas jasmani secara teratur, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun kegiatan olahraga atau latihan, dapat memperbaiki, menjaga, dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan berguna untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan dan dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

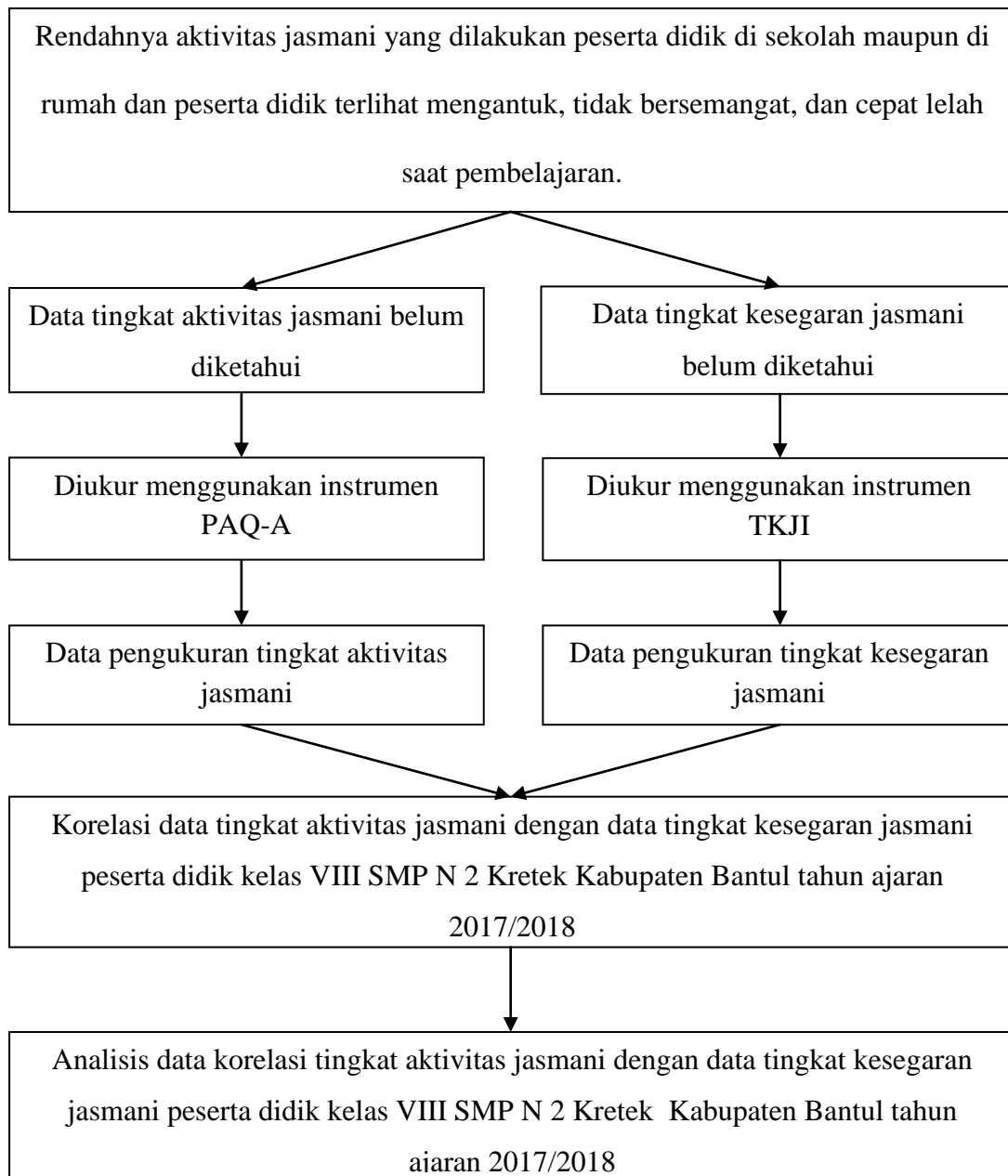
1. Erwinanto (2017) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random* sampling dan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-

A) (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas $p_a=0.960$ dan $p_i=0.711$, reliabilitas $p_a=0.720$ dan $p_i=0.673$). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

2. Ardiyani (2016) dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Puteri Kelas VIII SMP N 3 Depok Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa puteri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Populasi penelitian ini adalah siswa puteri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 63 siswa puteri. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun untuk puteri (validitas= 0.923, reliabilitas= 0.804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan

yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r_{xy} = 0.359 > r_{tabel} = 0.2480$.

C. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Pengembangan aspek kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas jasmani, baik aktivitas jasmani saat pembelajaran penjasorkes, kegiatan ekstrakurikuler maupun tugas rumah yang berkaitan dengan aktivitas jasmani peserta didik. Semakin baik tingkat aktivitas jasmani peserta didik, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani peserta didik tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Nurcahyo (2011: 95), bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya

Pengembangan kebugaran jasmani melalui pembelajaran penjasorkes akan dapat tercapai dengan baik jika adanya kontribusi yang positif dari peserta didik, yaitu berupa keaktifan peserta didik dalam bergerak saat praktik keterampilan olahraga. Tidak hanya itu, peserta didik juga harus beraktivitas jasmani di luar pembelajaran penjasorkes, seperti mengikuti ekstrakurikuler olahraga, memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga yang dimiliki sekolah saat jam istirahat, serta berolahraga secara teratur saat di rumah. Peserta didik juga dapat beraktivitas jasmani dengan bermain permainan tradisional yang banyak mengandalkan gerak tubuh.

Peserta didik yang memiliki tingkat aktivitas yang baik, maka akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Peserta didik harus memiliki tingkat kebugaran yang baik agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari, baik mengikuti pembelajaran dengan baik, belajar, berolahraga dan bermain tanpa kelelahan yang berarti. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan

memperoleh prestasi yang baik pula, seperti yang diungkapkan oleh Lutan (2002: 9), kesegaran jasmani yang baik bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas belajar peserta didik dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Bantul lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Kretek. Sekolah ini memiliki 4 kelas paralel kelas VIII, mulai dari VIII A, B, C, dan D yang masing-masing kelasnya terdiri dari 26-29 peserta didik. Berdasarkan observasi peneliti di sekolah, mayoritas peserta didik hanya bermain *gadget*, *laptop*, duduk dan mengobrol di kelas pada saat jam istirahat serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran penjasorkes, karena jika banyak berkeringat peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya. Lebih lanjut, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, peserta didik mengungkapkan bahwa waktu yang digunakan untuk beraktivitas jasmani sangat terbatas karena banyak digunakan untuk belajar, les, dan mengerjakan tugas yang merupakan tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang baik. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada peserta didik tentang aktivitas yang dilakukan di rumah, banyak waktu yang digunakan untuk melihat televisi, bermain *gadget*, bermain *playstation*, dan bermain *game online*. Banyak peserta didik yang menggunakan angkutan umum, antar jemput menggunakan sepeda motor/mobil oleh keluarga, maupun menggunakan jasa ojek *online* untuk pulang pergi ke sekolah. Hasil observasi dan wawancara di atas menunjukkan perilaku kurang aktif atau tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah. Jika tidak mendapat perhatian khusus, tingkat aktivitas

jasmani yang rendah secara terus menerus akan berdampak pada masalah kesegaran jasmani peserta didik.

Senada dengan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang diindikasikan rendah, tingkat kesegaran jasmani peserta didik pun patut dipertanyakan. Berdasarkan pada observasi saat pembelajaran berlangsung, hasil observasi menunjukkan sebagian peserta didik terlihat mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori serta terlihat cepat lelah saat praktek keterampilan olahraga berlangsung. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kesegaran jasmani peserta didik yang kurang baik. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang rendah diindikasikan merupakan dampak dari tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah dan waktu istirahat yang kurang.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk mengkaji apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Terlebih data tentang tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 juga belum tersedia. Tingkat aktivitas jasmani diukur menggunakan PAQ-A dan tingkat kesegaran jasmani diukur menggunakan tes TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun. Hasil data tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kesegaran jasmani di analisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson).

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ho: tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

Ha: terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Arikunto (2006: 270), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Berdasarkan jumlah variabel yang ada, peneliti menggunakan statistik koefisien korelasi bivariat. Menurut Arikunto (2006: 271), koefisien korelasi bivariat adalah statistik yang dapat digunakan oleh peneliti untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel. Dalam hal ini peneliti mengkaji hubungan antara aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2017.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sukandarrumidi (2006: 47), populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Populasi dalam

penelitian ini adalah keseluruhan peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 109 peserta didik.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sukandarrumidi (2006: 50), sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari obyek yang merupakan sumber data. Penelitian ini menggunakan *Random Sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 4 kelas diundi untuk ditentukan sebagai sampel. Hasil pengundian keluar kelas VIII C yang berjumlah 27 peserta didik sebagai sampel penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto (2006: 118), variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

1. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 yang diukur menggunakan instrumen PAQ-A. Instrumen PAQ-A dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah terjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Caly Setyawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D. sebagai *expert judgement*.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 yang diukur menggunakan instrumen TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Pengambilan data tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 menggunakan instrumen PAQ-A;
- b. Pengambilan data tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 menggunakan instrumen TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrumen pengumpulan data yaitu:

- a. Instrumen PAQ-A

PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*) merupakan instrumen penilaian diri tentang aktivitas jasmani selama 7 hari terakhir. PAQ-A yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) digunakan untuk mengukur level umum aktivitas jasmani peserta didik jenjang sekolah menengah pertama dan

sekolah menengah atas dengan rentang umur 14-19 tahun. Penggunaan kuesioner ini adalah peserta didik mengisi pernyataan tentang aktivitas jasmani selama 7 hari terakhir yang telah disediakan, masing-masing pernyataan dinilai dengan rentang nilai 1-5. PAQ-A memiliki 9 item tes dengan rincian sebagai berikut:

1) Item Soal Nomor 1 (Aktivitas waktu luang)

Pada item soal nomor 1 peserta didik memaparkan seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas jasmani yang dilakukan dalam 7 hari terakhir. Terdapat 21 aktivitas yang pada item ini dan harus diisi semua dan dapat menambah aktivitas lain dengan menulis di kolom lainnya jika aktivitas tersebut tidak tersedia di tabel. Nilai setiap aktivitas jasmani adalah nilai 1 (tidak), nilai 2 (1-2), nilai 3 (3-4), nilai 4 (5-6), nilai 5 (7 kali atau lebih). Nilai akhir pada item soal nomor 1 adalah jumlah nilai dibagi jumlah aktivitas jasmani peserta didik.

Tabel 2. Soal Item Nomor 1 PAQ-A

	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mendayung/bersampan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain sepatu roda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain kucing-kucingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalan-jalan untuk berolahraga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bersepeda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joging atau lari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senam Aerobik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasti, Bisbol, Softbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futsal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain <i>skateboard</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepak bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bermain hoki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola voli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis lapangan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis meja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beladiri (karate, silat, taekwondo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lainnya:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2) Item Soal Nomor 2

Pada item soal nomor 2 peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa tinggi peserta didik bersikap aktif ketika pembelajaran penjasorkes di sekolah dalam 7 hari terakhir. Nilai akhir pada item soal nomor 2 adalah nilai 1 (saya tidak ikut pelajaran penjas), nilai 2 (hampir tidak pernah), nilai 3 (kadang), nilai 4 (cukup sering), nilai 5 (selalu).

3) Item Soal Nomor 3

Pada item soal nomor 3 peserta didik menjawab pertanyaan mengenai kebiasaan yang dilakukan peserta didik saat jam istirahat. Nilai akhir pada item soal nomor 3 adalah nilai 1 (duduk-duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah), nilai 2 (berdiri atau berjalan-jalan), nilai 3 (lari atau bermain sebentar), nilai 4 (lari atau bermain agak lama), nilai 5 (lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat).

4) Item Soal Nomor 4

Pada item soal nomor 4 peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga atau aktivitas jasmani yang membuat peserta didik bergerak aktif yang dilakukan setelah pulang sekolah dalam 7 hari terakhir. Nilai akhir pada item soal nomor 4 adalah nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (1 kali selama seminggu terakhir), nilai 3 (2 atau 3 kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (4 kali selama seminggu terakhir), nilai 5 (5 kali selama seminggu terakhir).

5) Item Soal Nomor 5

Pada item soal nomor 5 peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga atau aktivitas jasmani yang membuat peserta didik bergerak aktif yang dilakukan pada waktu sore hari dalam 7 hari terakhir. Nilai akhir pada item soal nomor 5 adalah nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (1 kali selama seminggu terakhir), nilai 3 (2 atau 3 kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (4 kali selama seminggu terakhir), nilai 5 (5 kali selama seminggu terakhir).

6) Item Soal Nomor 6

Pada item soal nomor 6 peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga atau aktivitas jasmani yang membuat peserta didik bergerak aktif yang dilakukan di akhir pekan dalam 7 hari terakhir. Nilai akhir pada item soal nomor 6 adalah nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (1 kali), nilai 3 (2 atau 3 kali), nilai 4 (4-5 kali), nilai 5 (5 kali atau lebih).

7) Item Soal Nomor 7

Pada item soal nomor 7 peserta didik memilih pernyataan yang paling menggambarkan aktivitas jasmani peserta didik selama 7 hari terakhir. Nilai akhir pada item soal nomor 7 adalah sebagai berikut:

- a) Nilai 1 : Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya;
- b) Nilai 2 : Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik);
- c) Nilai 3 : Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang;
- d) Nilai 4 : Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang;
- e) Nilai 5 : Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.

8) Item Soal Nomor 8

Pada item soal nomor 8 peserta didik memilih pernyataan tentang seberapa sering melakukan aktivitas jasmani mulai dari hari senin sampai hari minggu pada 1 minggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 yaitu: nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sedikit), nilai 3 (cukup sering), nilai 4 (sering), dan nilai 5 (sangat sering). Nilai akhir pada item soal nomor 8 adalah jumlah nilai dibagi 7.

Tabel 3. Item Soal Nomor 8 PAQ-A

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minggu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9) Item Soal Nomor 9

Pada item soal nomor 9 peserta didik memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan pada item ini adalah “Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa?”. Item soal no 9 tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk mencari tingkat aktivitas dalam seminggu namun tetap dicantumkan sebagai acuan peneliti untuk mengetahui kondisi peserta didik dalam 7 hari terakhir.

b. Tes TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun

Tes TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun merupakan instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani remaja dengan rentang umur 13-15 tahun. Menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 3) tes TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun terdiri dari 5 item tes, yaitu:

- 1) Untuk putra terdiri dari:
 - a) lari 50 meter;
 - b) gantung angkat tubuh selama 60 detik;
 - c) baring duduk selama 60 detik;
 - d) loncat tegak;
 - e) lari 1000 meter untuk putra.
- 2) Untuk putra terdiri dari:

- a) lari 50 meter;
- b) gantung siku tekuk;
- c) baring duduk selama 60 detik;
- d) loncat tegak;
- e) lari 800 meter.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Ngatman (2017: 53), validitas suatu tes dapat diartikan derajat ketepatan pengukuran yang besarnya ditentukan oleh statistik korelasi antara skor prediktor dan skor kriterium. Instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik apabila instrumen tersebut mengukur secermat-cermatnya apa yang dimaksudkan akan diukurnya (Ngatman, 2017: 53).

Reliabilitas adalah tingkat keajegan pengukuran oleh sebuah tes dalam mengukur kualitas yang sama dalam setiap pelaksanaan tes tersebut (Strand dalam Ngatman, 2017: 81). Menurut Ngatman (2017: 82), reabilitas sebuah tes menunjuk pada tingkat keajegan atau konsistensi skor-skor yang “relative” bebas dari kesalahan-kesalahan.

1. Validitas dan Reabilitas Instrumen PAQ-A

Kowalski, Crocker, and Kowalski (1997) menguji validitas PAQ-A dengan mengadministrasi PAQ-A bersama dengan pengukuran-pengukuran aktivitas jasmani lainnya pada 85 siswa sekolah menengah (laki-laki = 41, perempuan = 44) kelas 8-12 dengan usia 13-20 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa PAQ-A memiliki hubungan signifikan dengan pengukuran *self-report* lainnya (rating aktivitas, $r = 0,73$; LTEQ, $r = 0,57$; dan PAR, $r = 0,59$). PAQ-A juga berhubungan dengan Caltrac ($r = 0,33$). Dapan, dkk. juga mengungkapkan bahwa instrumen PAQ-A merupakan instrumen

yang valid dengan membandingkan PAQ-A dengan TKJI sebagai *Concurrent Validity* memperoleh nilai $r = 0,474$ dan PAQ-A merupakan instrumen yang reliabel dengan menggunakan teknik analisis Cronbach Alpha dengan hasil 0,622. Hasil-hasil tersebut menunjukkan dukungan terhadap validitas konvergen PAQ-A.

2. Validitas dan Reabilitas Instrumen TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun

(Kementrian Pendidikan Nasional, 2010: 3)

- a. Rangkai tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas :
 - 1) Untuk putera = 0.950 (DOOLITTLE)
 - 2) Untuk puteri = 0.923 (AITKEN)
- b. Rangkai tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai reabilitas :
 - 1) Untuk putera = 0.960 (DOOLITTLE)
 - 2) Untuk puteri = 0.804 (AITKEN)

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas menggunakan bantuan *software SPSS 16 (Statistic Package and Social Science)*. Kriteria uji jika signifikansi >0.05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi <0.05 data dinyatakan tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji kesamaan (homogenitas) adalah menguji seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample t test dan ANOVA. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (ANOVA) adalah bahwa varian dari populasi adalah

sama. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

3. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan *ANOVA* dalam *SPSS 16 for windows*. Dapat dikatakan linier jika nilai signifikansi lebih kecil atau sama dengan 0.05.

4. Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji syarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Produk-Moment (Product-Moment Corelation Coefficient)*. Koefisien Korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variabel ini (Arikunto, 2006: 270). Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang *r*. Menurut Ngatman (2017: 89), adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	: koefisien korelasi x dan y
N	: jumlah testi
ΣX	: jumlah skor testi
ΣX^2	: jumlah skor kuadrat
ΣY	: jumlah skor testi
ΣY^2	: jumlah skor kuadrat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Tingkat Aktivitas Jasmani

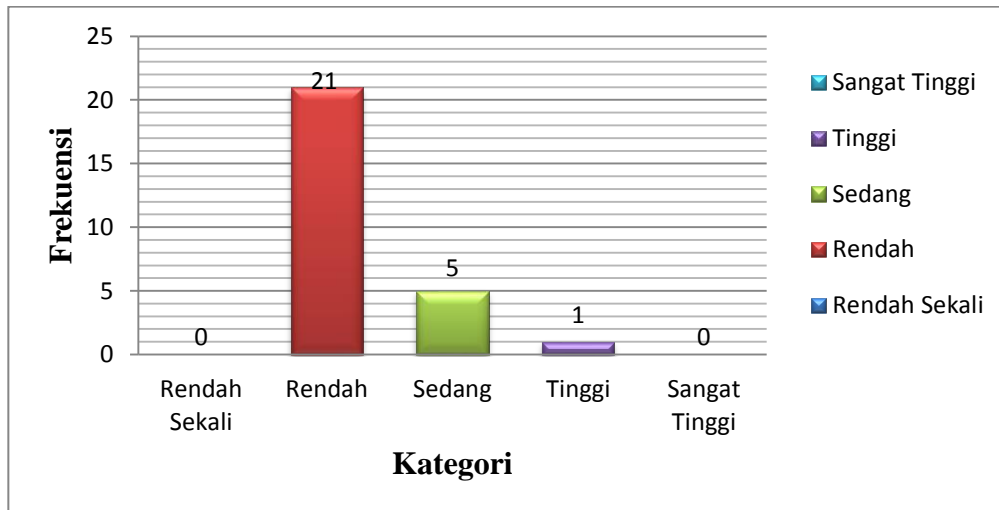
Pengukuran tingkat aktivitas jasmani dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2017, data diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018. Hasil diklasifikasikan menjadi lima, yaitu: (1) sangat tinggi, (2) tinggi, (3) sedang, (4) rendah, dan (5) rendah sekali. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Tingkat Aktivitas Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

No.	Kategori Tingkat Aktivitas Jasmani	Frekuensi	
		Absolute (F)	Persentase (%)
1.	Sangat Tinggi	-	-
2.	Tinggi	1	3,70
3.	Sedang	5	18,52
4.	Rendah	21	77,78
5.	Rendah Sekali	-	-
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel tersebut, dari 27 peserta didik (100%) terdapat 0 peserta didik (0%) dalam kategori sangat tinggi, 1 peserta didik (3,70%) dalam kategori tinggi, 5 peserta didik (18,52%) dalam kategori sedang, 21 peserta didik (77,78%) dalam kategori rendah dan 0 peserta didik (0%) dalam kategori sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek

Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

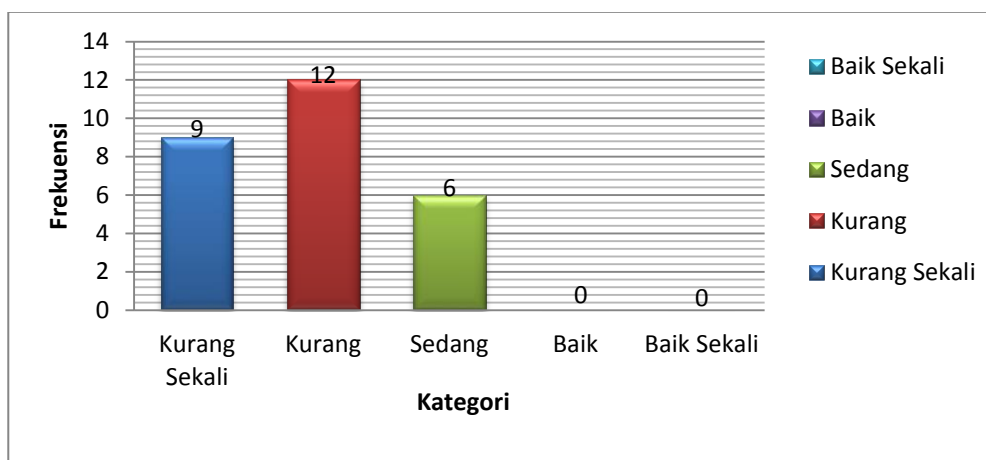
2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2017. Data diperoleh dari rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 detik untuk putera dan gantung angkat tubuh untuk puteri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 m (puteri) 1200 (putera). Data hasil rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) kurang sekali. Data hasil tes kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

No.	Kategori Tingkat Aktivitas Jasmani	Frekuensi	
		Absolute (F)	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	-	-
2.	Baik	-	-
3.	Sedang	6	22,22
4.	Kurang	12	44,45
5.	Kurang Sekali	9	33,33
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel tersebut, dari 27 peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 terdapat 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, 6 peserta didik (22,22%) dalam kategori sedang, 12 peserta didik (44,45%) dalam kategori kurang dan 9 peserta didik (33,33%) dalam kategori kurang sekali. Data hasil tes kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018. dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Tingkat Aktivitas Jasmani	Tingkat Kesegaran Jasmani
N		27	27
Normal Parameters ^a	Mean	2.22222	10.92593
	Std. Deviation	.409228	3.011847
Most Extreme Differences	Absolute	.177	.131
	Positive	.177	.131
	Negative	-.124	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.918	.679
Asymp. Sig. (2-tailed)		.369	.746
a. Test distribution is Normal.			

Dari hasil tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen.

Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
.795 ^a	5	17	.568	Homogen

Dari tabel 7 di atas dapat dilihat nilai sig. $p = 0,568 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

5. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan *ANOVA* dalam *SPSS 16 for windows*. Dapat dikatakan linier jika nilai signifikansi lebih kecil atau sama dengan 0.05 dan nilai F hitung $> F$ tabel (1, 8) 5.32. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Uji Linieritas
ANOVA**

Tingkat Kesegaran Jasmani

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)		107.102	9	11.900	1.571	.202
	Linear Term	Weighted	63.054	1	63.054	8.326	.010
		Deviation	44.048	8	5.506	.727	.667
Within Groups			128.750	17	7.574		
Total			235.852	26			

Berdasarkan nilai tabel signifikansi *linearity* dan tabel harga kritik F diketahui bahwa:

- Jika sig. < 0.05 dan F hitung $> F$ tabel 5.32, maka terdapat hubungan yang linier;
- Jika sig. > 0.05 dan F hitung $< F$ tabel 5.32, maka tidak terdapat hubungan linier.

Dari hasil uji linieritas di atas didapatkan Sig 0.010 < 0.05 dan nilai F hitung 8.326 $> F$ tabel 5.32, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani.

6. Uji Korelasi

Setelah melakukan pengujian normalitas, homogenitas, dan linieritas dapat disimpulkan bahwa sampel yaitu 27 peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 berdistribusi normal, homogen, dan liner antar variabel. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis

korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) dengan software SPSS 16. Hasil analisis korelasi antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Analisis Korelasi *Product Moment* (Karl Pearson) antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

Correlations			
		Tingkat Aktivitas Jasmani	Tingkat Kesegaran Jasmani
Tingkat Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	1	.517**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	27	27
Tingkat Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.517**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	27	27

Pada tabel korelasi, diperoleh harga koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.517 dengan signifikansi 0.006. Berdasarkan data di atas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) dan harga koefisien korelasi sebagai berikut:

- Jika signifikansi > 0.05 dan $r_{xy} < r$ tabel (N-1) 0.374, maka H_0 diterima;
- Jika signifikansi < 0.05 dan $r_{xy} > r$ tabel (N-1) 0.374, maka H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil korelasi pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa koefisien korelasi adalah 0.517 dengan signifikansi 0.006, sedangkan harga kritik korelasi

Pearson Product Moment r tabel (N-1) dengan level signifikansi 0.05 adalah sebesar 0.374. Karena nilai sig. $0.006 < 0.05$ dan harga $r_{xy} = 0.571 > r$ tabel (N-1) = 0.374, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

Harga koefisien korelasi *Pearson Product Moment* sebesar 0.517, berarti terdapat korelasi positif antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani. Korelasi positif dapat diartikan semakin tinggi tingkat aktivitas jasmani maka akan semakin tinggi pula tingkat kesegaran jasmani.

B. Pembahasan

Hasil observasi dan wawancara observasi peneliti di sekolah, mayoritas peserta didik hanya bermain *gadget*, *laptop*, duduk dan mengobrol di kelas pada saat jam istirahat serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran penjasorkes, karena jika banyak berkeringat peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya. Lebih lanjut, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, peserta didik mengungkapkan bahwa waktu yang digunakan untuk beraktivitas jasmani sangat terbatas karena banyak digunakan untuk belajar, les, dan mengerjakan tugas yang merupakan tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang baik. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada peserta didik tentang aktivitas yang dilakukan di rumah, banyak waktu yang digunakan untuk melihat televisi, bermain *gadget*, bermain *playstation*, dan bermain *game online*. Banyak

peserta didik yang menggunakan angkutan umum, antar jemput menggunakan sepeda motor/mobil oleh keluarga, maupun menggunakan jasa ojek *online* untuk pulang pergi ke sekolah. Hasil observasi dan wawancara di atas menunjukkan perilaku kurang aktif atau tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah. Jika tidak mendapat perhatian khusus, tingkat aktivitas jasmani yang rendah secara terus menerus akan berdampak pada masalah kebugaran jasmani peserta didik.

Senada dengan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang diindikasikan rendah, tingkat kebugaran jasmani peserta didik pun patut dipertanyakan. Berdasarkan pada observasi saat pembelajaran berlangsung, hasil observasi menunjukkan sebagian peserta didik terlihat mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori serta terlihat cepat lelah saat praktek keterampilan olahraga berlangsung. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kebugaran jasmani peserta didik yang kurang baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang rendah diindikasikan merupakan dampak dari tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah dan waktu istirahat yang kurang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara aktivitas jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Hasil pengukuran tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 menggunakan instrumen pengukuran PAQ-A menunjukkan mayoritas tingkat aktivitas jasmani peserta didik adalah dalam kategori rendah. Rendahnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 merupakan

salah satu dampak negatif dari kemajuan IPTEKS. Hal ini sejalan dengan hasil observasi dan wawancara peneliti bahwa mayoritas peserta didik hanya bermain *gadget*, *laptop*, duduk dan mengobrol di kelas pada saat jam istirahat serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran penjasorkes, karena jika banyak berkeringat peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya dan banyak waktu yang digunakan untuk melihat televisi, bermain *gadget*, bermain *playstation*, dan bermain *game online* saat berada di rumah. Lebih lanjut, rendahnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik disebabkan oleh sangat terbatasnya waktu yang digunakan untuk beraktivitas jasmani karena banyak digunakan untuk belajar, les, dan mengerjakan tugas yang merupakan tuntutan untuk meraih prestasi akademik. Selanjutnya, banyak peserta didik yang menggunakan angkutan umum, antar jemput menggunakan sepeda motor/mobil oleh keluarga, maupun menggunakan jasa ojek *online* untuk pulang pergi ke sekolah juga merupakan penyebab kurangnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik. Jika tidak mendapat perhatian khusus, perilaku yang kurang aktif atau tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah secara terus menerus akan berdampak pada masalah kesegaran jasmani peserta didik..

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 menggunakan instrumen pengukuran tes TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun menunjukkan bahwa mayoritas adalah dalam kategori kurang. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 masuk dalam kategori kurang dikarenakan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah karena

aktivitas jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Seperti yang diungkapkan oleh Nurcahyo (2011: 95), bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) dengan *SPSS 16* yaitu diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Lutan (2002: 8), yang menyebutkan bahwa aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang, sedangkan kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang dicapai. Lebih lanjut, Nurcahyo (2011: 95), menyebutkan bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya. Hal senada juga diungkapkan oleh Lutan (2002: 9), bahwa seseorang yang kurang aktif dapat meningkatkan kesehatan mereka dan kesejahteraan rohaniyah dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani secara teratur dengan pengeluaran tenaga yang cukup berat.

Dari uraian di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa aktivitas jasmani termasuk di dalamnya olahraga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 perlu ditingkatkan, salah satunya adalah melalui aktivitas jasmani yang terarah, terprogram dan sistematis.

Aktivitas jasmani dapat dilakukan saat berada di sekolah maupun di rumah. Dengan sering melakukan aktivitas jasmani, diharapkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik menjadi baik sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa energi untuk menikmati waktu luang dengan teman maupun dengan keluarga.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan atau kelemahan, antara lain:

1. Penelitian ini hanya menghubungkan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani.
2. Penelitian ini tidak meneliti seluruh peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul.
3. Penelitian ini tidak dapat memastikan bahwa peserta didik sudah sarapan minimal satu jam sebelum pengambilan data kesegaran jasmani.
4. Penelitian ini tidak memperhatikan kondisi fisik peserta didik ketika pengambilan data berlangsung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) dengan *SPSS 16* yaitu $r_{xy} = 0.571$ dengan nilai signifikansi 0.006, sedangkan harga kritik korelasi *Pearson Product Moment* r tabel (N-1) dengan level signifikansi 0.05 adalah sebesar 0.374. Karena harga $r_{xy} = 0.571 > r$ tabel (N-1) = 0.374, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Dengan melakukan aktivitas jasmani yang rutin dan teratur, akan diperoleh tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Kebugaran jasmani sangat berguna bagi peserta didik agar dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik sehingga dapat memperoleh prestasi akademik yang baik pula. Selain itu, dengan kebugaran jasmani yang baik, peserta didik dapat melakukan aktivitas jasmani di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah tanpa mengalami cedera dan kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan:

1. Bagi peserta didik, khususnya peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018, hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktivitas jasmani.
2. Bagi guru penjasorkes SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan pengukuran tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
3. Bagi guru penjasorkes SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas jasmani peserta didik yang berdampak pada meningkatnya kesegaran jasmani peserta didik.

C. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini.
2. Bagi peneliti, selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
3. Bagi peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul, agar dapat memelihara kesehatan dan kesegaran jasmaninya melalui kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah maupun di luar sekolah.

4. Bagi guru penjasorkes SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengukur tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
5. Bagi guru penjasorkes SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan materi penjasorkes yang baik dan membuat kegiatan untuk peserta didik dapat menjaga kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, D.F. (2014). Physical Activity Guidelines For Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1, April 2014 Hal 62.
- Ardiyani, D.F. (2016). *Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Puteri Kelas VII SMP N 3 Depok Sleman*. Yogyakarta: UNY.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Ed. Rev.). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdikbud (2003). Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Yogyakarta: UNY.
- Kementrian Pendidikan Nasional.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 tahun*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Kowalski, N. P. (1997). Convergent validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9, 32-352.
- Kowalski, K. C., Crocker, P.R.E., & Donen, R.M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Saskatchewan: College Of Kinesiology University of Saskatchewan.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhajir.(2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Ed. Rev.). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ngatman & Andriyani, D.F. (2017). *Tes Dan Pengukuran Untuk Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, Volume 7, Nomor 1, April 2011 Hal 92-95.
- Siswoyo, D. (2013). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Soepeno, B. (1997). *Statistika Terapan Dalam Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial & Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharjana (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2, November 2013 Hal 118-119.

Sukandarrumidi (2006). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

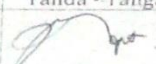





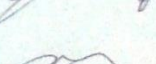

LAMPIRAN

Lampiran 1


Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tatag Subeni
 NIM : 14601244009
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. Ngatman, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	7-2-2018	Revisi Bab I	
2.	12-2-2018	Revisi Bab II	
3.	15-2-2018	Revisi Bab III	
4.	19-2-2018	Revisi Bab III	
5.	22-2-2018	Revisi Bab III	
6.	12-03-2018	Revisi Bab IV & V	
7.	23-3-2018	Revisi Bab IV & V	
8.	27-3-2018	Finalisasi skripsi untuk pengajuan	


Ketua Jurusan POR,


 Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.

Lampiran 2

Sertifikat Peneraan Meteran



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274)
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

SERTIFIKAT PENGUJIAN
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1532 / MET / UP - 271 / VII / 2017
 Number

No. Order : 000147	
Diterima tgl : 19 Juli 2017	

ALAT
Equipment

Nama : Ukuran Panjang
Name

Kapasitas : 100 meter
Capacity

Tipe/Model :
Type/Model

Nomor Seri :
Serial number

Merek/Buatan : Fame
Brand / Made in

Daya Baca : 2 mm
Readability

PEMILIK
Owner

Nama : TATAG SUBENI
Name

Alamat : Panggul wetan Candirejo Semanu Gunung Kidul
Address

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010
Method

Standard : Anak Timbangan Standar M2
Standard

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
Traceability

TANGGAL PENGUJIAN
Date of Verification

LOKASI PENGUJIAN
Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Verification

HASIL
Result

DISARANKAN UNTJK DIUJI ULANG
Reverification

: 19 Juli 2017

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

: Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

: 19 Juli 2018

Mengetahui,
 Ptl. Kepala UPT Metrologi

UPT Metrologi
 Mohammad Ashari, S.Kom
 NIP. 19630126 198202 1 001

Halaman 1 dari 2 Halaman


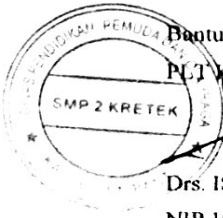

Yogyakarta, 19 Juli 2017
 Ptl. Kepala UPT Metrologi Legal

UPT Metrologi
 Mohammad Ashari, S.Kom
 NIP. 19630126 198202 1 001

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA

Lampiran 3

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

	DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA KABUPATEN BANTUL SMP 2 KRETEK ALAMAT : PARANGTRITIS KRETEK BANTUL YOGYAKARTA KP. 55772 Telp. (0274) 6465335 EMAIL : sp2kret@gmail.com		
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor: 422/177			
Yang bertanda tangan di bawah ini:			
N a m a	: Drs. ISBANDANA, M.M.		
N I P	: 19630729 198403 1 005		
Pangkat/Gol.R	: Pembina, IV/a		
Jabatan	: PLT Kepala Sekolah SMP 2 Kretek		
menerangkan bahwa :			
NO.	NAMA	NIP / NIM	UNIVERSITAS
1.	Drs. Dapan, M. Kes.	195710121985021001	DOSEN FIK UNY
2.	Fitria Dwi Andrioyani, S.Pd. Jas. M. Or	198805102012122006	DOSEN FIK UNY
3.	Eka Novita Indra, S.Or, M. Kes	198211122005012001	DOSEN FIK UNY
4.	Merinda Putri Indiwati	14601244014	MHS FIK UNY
5.	Tatag Subeni	14601244009	MHS FIK UNY
6.	Ega Tri Ramadana	14604221026	MHS FIK UNY
Benar-benar telah melaksanakan penelitian dan kuisioner di SMP 2 Kretek pada bulan Juli s.d. September 2017.			
Demikian keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.			
		Bantul, 13 Oktober 2017 PLT Kepala Sekolah  Drs. ISBANDANA, M.M. NIP 19630729 198403 1 005	

Lampiran 4

Kuesioner Aktivitas Jasmani PAQ-A

Angket Aktivitas Fisik (Sekolah Menengah)

Nama : _____ Tgl lahir/Usia : _____
 Jenis Kelamin : L / P Kelas : _____
 Guru : _____ BB (kg): _____ TB (cm): _____

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama *7 hari terakhir* (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat:

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-juurnya dan sebenar-benarnya – ini sangat penting.

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang : Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut selama *7 hari terakhir* (seminggu terakhir) ? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris.)

	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mendayung/bersampan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain sepatu roda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain kucing-kucingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalan-jalan untuk berolahraga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bersepeda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joging atau lari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senam Aerobik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasti, Bisbol, Softbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futsal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain <i>skateboard</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepak bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain hoki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola voli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis lapangan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis meja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beladiri (karate, silat, taekwondo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lainnya:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar) ? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - Saya tidak ikut pelajaran Penjas ☐
 - Hampir tidak pernah ☐
 - Kadang ☐
 - Cukup sering ☐
 - Selalu ☐
3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan *saat istirahat makan siang*? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah) ☐
 - Berdiri atau jalan-jalan ☐
 - Lari atau bermain sebentar ☐
 - Lari atau bermain agak lama ☐
 - Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat ☐
4. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak hari *setelah pulang sekolah* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif ? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - Tidak pernah ☐
 - 1 kali selama seminggu terakhir ☐
 - 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir ☐
 - 4 kali selama seminggu terakhir ☐
 - 5 kali selama seminggu terakhir ☐
5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di *sore hari* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif ? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - Tidak pernah ☐
 - 1 kali selama seminggu terakhir ☐
 - 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir ☐
 - 4 kali selama seminggu terakhir ☐
 - 5 kali selama seminggu terakhir ☐

6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Tidak pernah ☐
- 1 kali ☐
- 2 - 3 kali ☐
- 4 - 5 kali ☐
- 6 kali atau lebih ☐
7. Mana *satu* dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 tahun terakhir? Baca *kelima* pernyataan sebelum memilih *satu* jawaban yang menggambarkan kamu.
- A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
- B. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
- C. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- D. Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
8. Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minggu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (Pilih salah satu.)
- Ya ☐
- Tidak ☐
- Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

-----selesai-----

Lampiran 5

Tes TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun

FORMULIR TKJI

Nama : Jenis Kelamin : (Putera / Puteri)*
 Tgl Lahir/Umur :/.....tahun Nama Sekolah :
 Tanggal Tes : Tempat Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter* detik		
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angkat Tubuh detik kali		
3	Baring duduk 60 detik* kali		
4	Loncat Tegak • Tinggi raihan: cm • Loncatan I : cm • Loncatan II : cm • Loncatan III : cm Cm		
5	Lari 800/1000 mtr* menit detik		
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

.....

Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI

A. Petunjuk umum

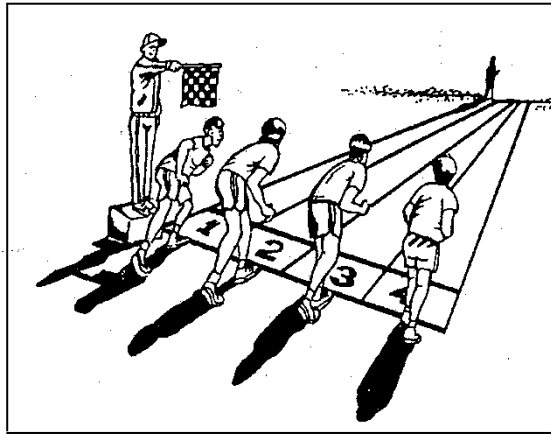
1. Peserta
 - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
 - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
 - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
 - f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal/tidak mendapat nilai.
2. Petugas
 - a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu.
 - b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
 - c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir berikutnya secepat mungkin.
 - d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
 - e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih tidak diberi nilai.
 - f. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

B. Ketentuan Pelaksanaan Tes

1. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus.
2. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:
 - a. Pertama : lari 50 meter.
 - b. Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putera dan gantung siku tekuk untuk puteri.
 - c. Ketiga : Baring duduk
 - d. Keempat : Loncat tegak
 - e. Kelima : Lari 1000 meter untuk putera dan lari 800 meter untuk puteri.

C. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 meter

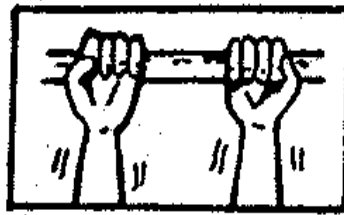


Gambar 1. Posisi start pada lari 50 meter

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

- a. Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b. Gerakan
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - c. Lari masih bisa diulang apabila peserta :
Mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lainnya, jatuh / terpeleset.
 - d. Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish
 - e. Pencatat hasil
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik, Waktu dicatat satu angka dibelakang koma
-
2. Gantung angkat tubuh (putera) dan gantung siku tekuk (puteri) 60 detik
 - a. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putera)
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan

pada palangtunggai selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

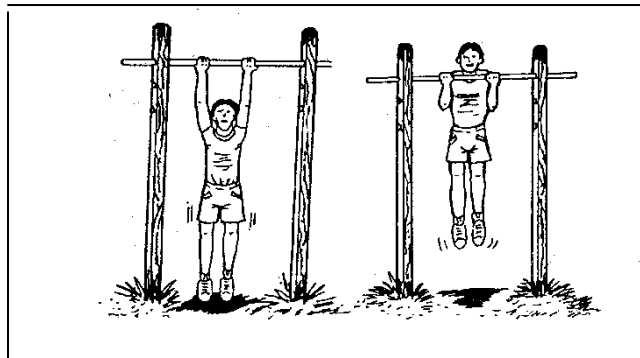


Gambar 2. Posisi pegangan tangan Pull Up

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

2) Gerakan (Untuk Putera)

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagumenyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ké sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetáp merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 3. Gerakan Pull Up yang benar untuk putera

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

3) Pencatatan Hasil

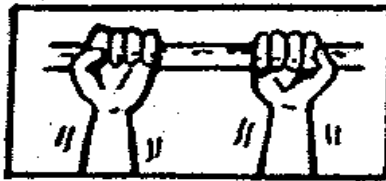
Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

b. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Untuk Puteri)

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

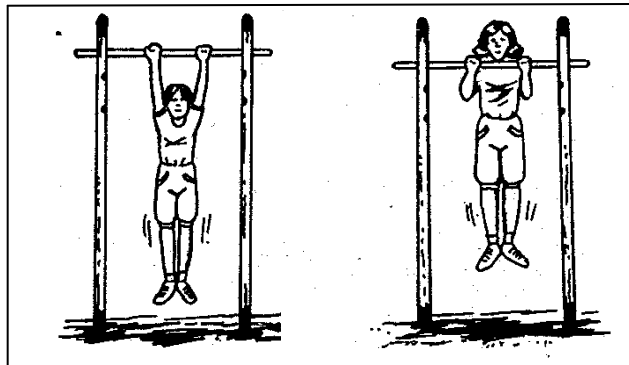


Gambar 5. Pegangan tangan Pull Up

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal, Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).



Gambar 6. Gerakan Pull Up Puteri yang benar

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

3) Pencatatan Hasil

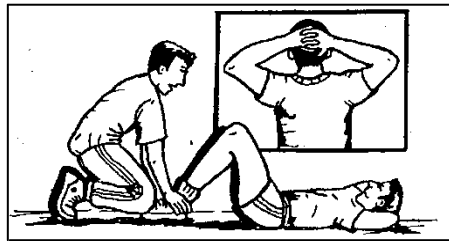
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan detik. Peserta

yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Baring duduk 60 detik

a. Sikap permulaan

Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



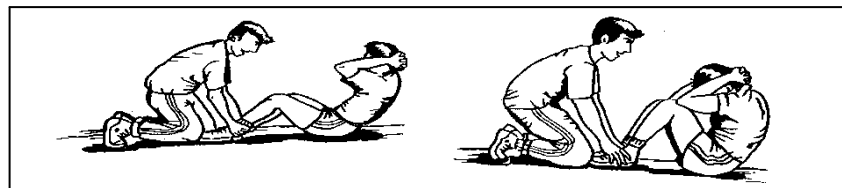
Gambar 7. Gerakan Permulaan Shit Up

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

b. Gerakan

Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 8. Posisi Shit Up yang benar

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

c. Pencatatan Hasil

Gerakan tes tidak dihitung apabila :pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

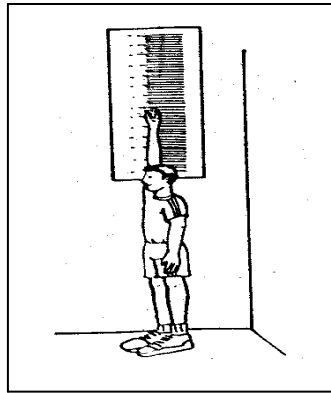
4. Loncat tegak

a. Sikap permulaan

Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.

Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta.

Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tanganditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

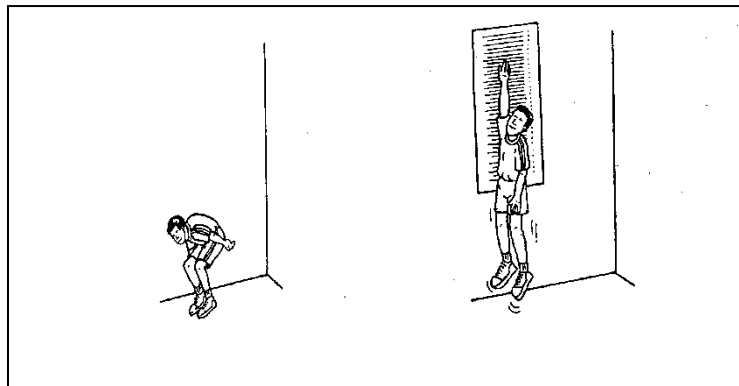


Gambar 9. Sikap Permulaan Vertical Jump

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

b. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang



Gambar 10. Gerakan pada Vertical Jump

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tanganyang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

Lakukan tes ini sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

c. Pencatatan Hasil

Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, Ketiga selisih hasil tes dicatat, Masukkan hasil selisih yang paling besar.

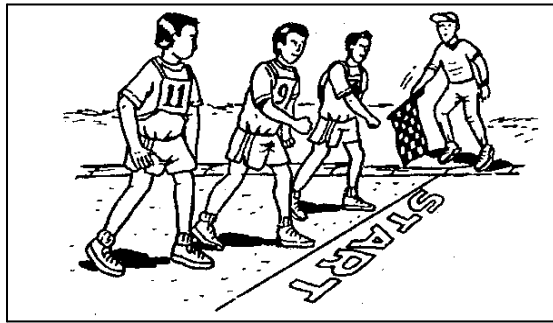
5. Lari 1000 m (putera) dan 800 m (puteri)

a. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

b. Gerakan

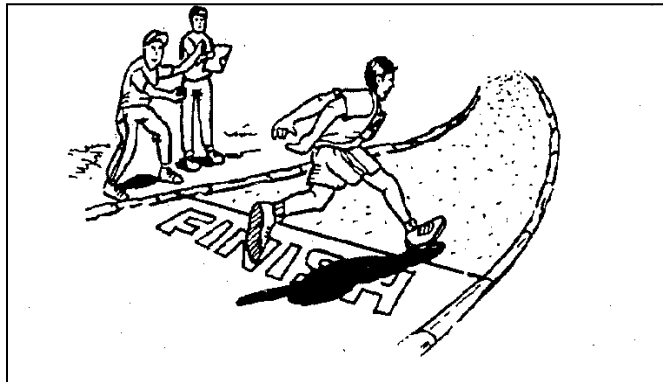
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Gambar 11. Posisi awalan pada lari 1000 dan 800 meter

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 12. Gerakan saat finish dalam lari 1000 dan 800 meter

Sumber: www.kunjungashadi.wordpress.com

c. Pencatatan Hasil

Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish, Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

D. Tabel Nilai

Tabel 1. Nilai Tes TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putera

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONGCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NILAI
5	s.d - 6.7"	16" ke atas	38 ke atas	88 ke atas	S.d - 3'04"	5
4	6.8"-7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05" - 3'53"	4
3	7.7"-8.7"	6-10	19-27	42-52	3'54" - 4'48"	3
2	8.8"-10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47" - 6'04"	2
1	10.4-dst	0-1	0-7	s.d 30	6'05" - dst	1

Sumber: Kementrian Pendidikan Nasional (2010: 27)

Tabel 2. Nilai Tes TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Puteri

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONGCAT TEGAK	LARI 800 METER	NILAI
5	s.d - 7.7"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d - 3'06"	5
4	7.8"-8.7"	22" - 40"	19 - 27	39-49	3'07" - 3'55"	4
3	8.8"-9.9"	10" - 21"	9 - 18	30-38	3'56" - 4'58"	3
2	10.0"-11.9"	3" - 9"	3 - 8	21-29	4'59" - 6'40"	2
1	12.0-dst	0" - 2"	0 - 2	Sd.20	6'41" - dst	1

Sumber: Kementrian Pendidikan Nasional (2010: 27)

Tabel 3. Nilai Tes TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 - 25	Baik sekali (BS)
2.	18 - 21	Baik (B)
3.	14 - 17	Sedang (S)
4.	10 - 13	Kurang (K)
5.	5 - 9	Kurang sekali (KS)

Sumber: Kementrian Pendidikan Nasional (2010: 28)

Lampiran 6

Hasil Pengisian Kuesioner PAQ-A

No.	Responden	Jenis Kelamin	Skor Nomor Soal								Rata-rata
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	R1	P	1	4	1	1	4	3	2	3	2.375
2	R2	P	1	4	1	1	1	4	2	3	2.125
3	R3	P	1	4	1	1	1	3	1	2	1.75
4	R4	P	1	4	2	1	2	3	1	2	2
5	R5	P	1	4	2	1	2	3	2	3	2.25
6	R6	P	1	4	2	1	3	3	2	2	2.25
7	R7	P	1	5	1	1	2	3	1	2	2
8	R8	P	1	4	2	1	2	3	2	3	2.25
9	R9	P	1	4	2	1	2	2	1	1	1.75
10	R10	P	1	4	1	1	3	3	2	3	2.25
11	R11	P	1	4	2	1	3	3	2	3	2.375
12	R12	P	1	4	2	1	3	3	1	2	2.125
13	R13	P	1	4	2	1	1	3	1	1	1.75
14	R1	P	1	4	2	3	3	3	2	2	2.5
15	R15	L	1	5	1	2	3	3	1	1	2.125
16	R16	L	1	3	1	1	3	3	2	2	2
17	R17	L	1	3	1	1	5	2	2	2	2.125
18	R18	L	1	4	1	1	3	2	2	2	2
19	R19	L	2	4	1	2	5	3	3	2	2.75
20	R20	L	2	4	1	5	5	3	5	3	3.5
21	R21	L	1	4	1	4	3	3	2	2	2.5
22	R22	L	2	4	1	2	5	3	5	3	3.125
23	R23	L	1	4	1	1	1	2	2	2	1.75
24	R24	L	1	4	1	1	1	3	2	3	2
25	R25	L	1	4	1	1	1	3	2	2	1.875
26	R26	L	1	5	1	3	3	3	2	2	2.5
27	R27	L	1	5	1	1	3	1	2	2	2

Lampiran 7

Hasil Tes TKJI untuk remaja umur 13-15 Tahun

No	Responden	Jenis Kelamin	Sprint 50 meter		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk		Vertical Jump		Lari Jarak Jauh		Jumlah Nilai	Klasifikasi
			Detik	Konversi	Detik	Konv.	Jml.	Konv.	Cm	Konv.	Detik	Konv.		
1	R1	P	10.65	2	0	1	24	4	29	2	6'19"	2	11	Kurang
2	R2	P	12.16	1	0	1	24	4	31	3	7'17"	1	10	Kurang
3	R3	P	10.6	2	0	1	10	3	32	3	7'16"	1	10	Kurang Sekali
4	R4	P	10.03	2	1.25	1	26	4	34	3	7'24"	1	11	Kurang
5	R5	P	10.31	2	3.2	2	20	4	37	3	5'57"	2	13	Kurang
6	R6	P	11.4	2	0	1	0	1	19	1	7'05"	1	6	Kurang Sekali
7	R7	P	10.24	2	0	1	17	3	36	3	4'32"	3	12	Kurang
8	R8	P	11.76	2	0	1	2	1	23	2	7'13"	1	7	Kurang Sekali
9	R9	P	9.81	3	0	1	26	4	31	3	5'53"	2	13	Kurang
10	R10	P	10.65	2	0	1	19	4	30	3	6'31"	2	12	Kurang
11	R11	P	11.86	2	0	1	3	2	27	2	7'24"	1	8	Kurang Sekali
12	R12	P	10.24	2	0	1	18	3	31	3	6'36"	2	11	Kurang
13	R13	P	15.65	1	0	1	2	1	19	1	7'57"	1	5	Kurang Sekali
14	R14	P	9.81	3	3	2	26	4	31	3	5'53"	2	14	Sedang

15	R15	L	9.02	2	1	1	17	2	33	2	6'34"	1	8	Kurang Sekali
16	R16	L	8.99	2	13	4	18	2	41	2	8'37"	1	11	Kurang
17	R17	L	10.27	2	1	1	19	3	30	1	7'52"	1	8	Kurang Sekali
18	R18	L	9.02	2	1	1	17	2	33	2	6'34"	1	8	Kurang Sekali
19	R19	L	8.89	2	11	4	19	3	43	3	5'44"	2	14	Sedang
20	R20	L	7.98	3	13	4	29	4	43	3	5'15"	2	16	Sedang
21	R21	L	9.1	2	5	2	26	3	48	3	7'31"	1	11	Kurang
22	R22	L	8.41	3	15	4	32	4	35	2	4'54"	2	15	Sedang
23	R23	L	9.39	2	2	2	22	3	36	2	6'59"	1	10	Kurang
24	R24	L	10.92	1	1	1	22	3	35	2	8'35"	1	8	Kurang Sekali
25	R25	L	8.82	2	6	3	22	3	44	3	7'05"	1	12	Kurang
26	R26	L	7.41	3	20	5	21	3	63	4	6'06"	1	16	Sedang
27	R27	L	7.98	3	11	4	21	3	53	4	7'55"	1	15	Sedang

Lampiran 8

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tingkat Aktivitas Jasmani	Tingkat Kesegaran Jasmani
N		27	27
Normal Parameters ^a	Mean	2.22222	10.92593
	Std. Deviation	.409228	3.011847
Most Extreme Differences	Absolute	.177	.131
	Positive	.177	.131
	Negative	-.124	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.918	.679
Asymp. Sig. (2-tailed)		.369	.746

2. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
.795 ^a	5	17	.568	Homogen

3. Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)		107.102	9	11.900	1.571	.202
	Linear Term	Weighted	63.054	1	63.054	8.326	.010
		Deviation	44.048	8	5.506	.727	.667
Within Groups			128.750	17	7.574		
Total			235.852	26			

Lampiran 9

Uji Korelasi

Correlations

		Tingkat Aktivitas Jasmani	Tingkat Kesegaran Jasmani
Tingkat Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	1	.517**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	27	27
Tingkat Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.517**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	27	27

Lampiran 10

Tabel Harga Kritik Untuk F

Degrees of freedom for lesser mean square	Degrees of freedom for greater mean square																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	x
1	161 4052	200 4999	216 5403	225 5625	230 5764	234 5859	237 5928	239 5981	241 6022	242 6056	243 6082	244 6106	245 6142	246 6169	248 6208	249 6234	250 6258	251 6286	252 6302	253 6323	253 6334	254 6352	254 6361	254 6366
2	18.51 98.49	19.00 99.01	19.16 99.17	19.25 99.25	19.30 99.30	19.33 99.33	19.36 99.34	19.37 99.36	19.38 99.38	19.39 99.40	19.40 99.41	19.41 99.42	19.42 99.43	19.43 99.44	19.44 99.45	19.45 99.46	19.46 99.47	19.47 99.48	19.47 99.48	19.48 99.49	19.49 99.49	19.49 99.49	19.50 99.50	19.50 99.50
3	10.13 34.12	9.55 30.81	9.28 29.46	9.12 28.71	9.01 28.24	8.94 27.91	8.88 27.67	8.84 27.49	8.81 27.34	8.78 27.23	8.76 27.13	8.74 27.05	8.71 26.92	8.69 26.83	8.66 26.69	8.64 26.60	8.62 26.50	8.60 26.41	8.58 26.35	8.57 26.27	8.56 26.23	8.54 26.18	8.54 26.14	8.53 26.12
4	7.71 21.20	6.94 18.00	6.59 16.69	6.39 15.98	6.26 15.52	6.16 15.21	6.09 14.98	6.04 14.80	6.00 14.66	5.96 14.54	5.93 14.45	5.91 14.37	5.87 14.24	5.84 14.15	5.80 14.02	5.77 13.93	5.74 13.83	5.71 13.74	5.70 13.69	5.68 13.61	5.66 13.57	5.65 13.52	5.64 13.48	5.63 13.46
5	6.61 16.26	5.79 13.27	5.41 12.06	5.19 11.39	5.05 10.97	4.95 10.67	4.88 10.45	4.82 10.27	4.78 10.15	4.74 10.05	4.70 9.96	4.68 9.89	4.64 9.77	4.60 9.68	4.56 9.55	4.53 9.47	4.50 9.38	4.46 9.29	4.44 9.24	4.42 9.17	4.40 9.13	4.38 9.07	4.37 9.04	4.36 9.02
6	5.99 13.74	5.14 10.92	4.76 9.78	4.53 9.15	4.39 8.75	4.28 8.47	4.21 8.26	4.15 8.10	4.10 7.98	4.06 7.87	4.03 7.79	4.00 7.72	3.96 7.60	3.92 7.52	3.87 7.39	3.84 7.31	3.81 7.23	3.77 7.14	3.75 7.09	3.72 7.02	3.71 6.99	3.69 6.94	3.68 6.90	3.67 6.88
7	5.59 12.25	4.74 9.55	4.35 8.45	4.12 7.85	3.97 7.46	3.87 7.19	3.79 7.00	3.73 6.84	3.68 6.71	3.63 6.62	3.60 6.54	3.57 6.47	3.52 6.35	3.49 6.27	3.44 6.15	3.41 6.07	3.38 5.98	3.34 5.90	3.32 5.85	3.29 5.78	3.28 5.75	3.25 5.70	3.24 5.67	3.23 5.65
8	5.32 11.26	4.46 8.65	4.07 7.59	3.84 7.01	3.69 6.63	3.58 6.37	3.50 6.19	3.44 6.03	3.39 5.91	3.34 5.82	3.31 5.74	3.28 5.67	3.23 5.56	3.20 5.48	3.15 5.36	3.12 5.28	3.08 5.20	3.05 5.11	3.03 5.06	3.00 5.00	2.98 4.96	2.96 4.91	2.94 4.88	2.93 4.86
9	5.12 10.56	4.26 8.02	3.86 6.99	3.63 6.42	3.48 6.06	3.37 5.80	3.29 5.62	3.23 5.47	3.18 5.35	3.13 5.26	3.10 5.18	3.07 5.11	3.02 5.00	2.98 4.92	2.93 4.80	2.90 4.73	2.86 4.64	2.82 4.56	2.80 4.51	2.77 4.45	2.76 4.41	2.73 4.36	2.72 4.33	2.71 4.31
10	4.96 10.04	4.10 7.56	3.71 6.55	3.48 5.99	3.33 5.64	3.22 5.39	3.14 5.21	3.07 5.06	3.02 4.95	2.97 4.85	2.94 4.78	2.91 4.71	2.86 4.60	2.82 4.52	2.77 4.41	2.74 4.33	2.70 4.25	2.67 4.17	2.64 4.12	2.61 4.05	2.59 4.01	2.56 3.96	2.55 3.93	2.54 3.91
11	4.84 9.65	3.98 7.20	3.59 6.22	3.36 5.67	3.20 5.32	3.09 5.07	3.01 4.88	2.95 4.74	2.90 4.63	2.86 4.54	2.82 4.46	2.79 4.40	2.74 4.29	2.70 4.21	2.65 4.10	2.61 4.02	2.57 3.94	2.53 3.86	2.50 3.80	2.47 3.74	2.45 3.70	2.42 3.66	2.41 3.62	2.40 3.60

Adaptasi dari: Ferguson, A. George; Statistical Analysis in Psychology and Education; McGraw-Hill Book Company, New York; 1971

Sumber: Bambang Soepeno (1997: 207)

Lampiran 11

Tabel Harga Kritik Korelasi Pearson Product Moment

Level of significance for one-tailed test				
df	.05	.025	.01	.005
	Level of significance for two-tailed test			
	.10	.05	.02	.01
1	988	997	9995	9999
2	900	950	980	990
3	805	878	934	959
4	729	811	882	917
5	669	754	833	874
6	622	707	789	834
7	582	666	750	798
8	549	632	716	765
9	521	602	685	735
10	497	576	658	708
11	476	553	634	684
12	458	532	612	661
13	441	514	592	641
14	426	497	574	623
15	412	482	558	606
16	400	468	542	590
17	389	456	528	575
18	378	444	516	561
19	369	433	503	549
20	360	423	492	537
21	352	413	482	526
22	344	404	472	515
23	337	396	462	505
24	330	388	453	496
25	323	381	445	487
26	317	374	437	479
27	311	367	430	471
28	306	361	423	463
29	301	355	416	456
30	296	349	409	449
35	275	325	381	418
40	257	304	358	390
45	243	288	338	372
50	231	273	322	354
60	211	250	295	325
70	195	232	274	303
80	183	217	256	283
90	173	205	242	267
100	164	195	230	254

Adaptasi dari: Gullford, JP dan Benyamin, F; Fundamental Statistic In Psychology and Education; McGraw-Hill Book Company; Sydney; 1978

Sumber: Bambang Soepeno (1997: 203)

DOKUMENTASI



Pemanasan dan penguluran sebelum tes TKJI



Persiapan untuk tes lari 50 meter



Pelaksanaan tes gantung siku tekuk



Pelaksanaan tes baring duduk



Pengisian kuesioner PAQ-A



Pengisian kuesioner PAQ-A